

**Resultados de un
tratamiento basado
en terapias
complementarias a
personas con
fibromialgia**

Octubre a Diciembre de 2007

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Datos del estudio (1):

Personas inscritas: 21 (100%).

Personas que lo completaron: 15 (78,4%).

Personas que abandonaron: 6 (21,6%).

Personas invitadas : 4.

(Estas 4 personas asistieron a las reuniones, pero fuera del estudio, pues empezaron a asistir cuando el estudio había comenzado hacía varias semanas. Sus datos no se usaron ni en el FIQ-S, ni en el SF-36 y ni en el Cuestionario de síntomas.

Los datos de una de ellas sí se usaron en el Cuestionario acerca de este estudio. Las otras 3 no se consideraron porque no asistieron el día en que se rellenó ese cuestionario.)

Datos del estudio (2):

Fecha de Inicio: 2 – Oct - 2007.

Fecha de Finalización: 18 – Dic - 2007.

Duración del tratamiento: 10 semanas.

Número de reuniones: 12.

Duración aprox. de cada reunión: ... 2 horas.

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Datos del estudio (3):

El grupo estaba formado principalmente por mujeres, aunque también participó un hombre.

Técnicas terapéuticas empleadas:

- **Esencias de gemas y flores.**
- **Ejercicio de círculos cruzados (Neo-Kine).**
- **Equilibraciones (Neo-Kine).**
- **Reuniones semanales.**

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Comentarios acerca de las técnicas terapéuticas empleadas:

- **Las esencias de gemas y flores son similares a las del Dr. Bach, aunque son otras.**
- **Las reuniones se celebraban una vez a la semana.**
- **La información de los ejercicios de círculos cruzados y las equilibraciones se puede encontrar en www.neo-kine.com .**

Características buscadas en las técnicas terapéuticas empleadas:

- **Que sean sencillas de aplicar.**
- **Que requieran poco tiempo al aplicarlas.**
- **Que exijan pocos cambios de hábitos de vida.**
- **Que sean lo más autoaplicables posible.**
- **Que sean lo más económicas posible.**

Evaluación de los resultados:

- **Cuestionario de salud SF-36.**
- **Cuestionario de fibromialgia FIQ-S.**
- **Cuestionario de síntomas.**
(en el que cada persona valora la intensidad con la que sufre los síntomas más comunes de la fibromialgia; no es un cuestionario estandarizado)
- **Cuestionario acerca de este estudio.**
(en el que se opina acerca de este estudio y de sus resultados)

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Los cuestionarios fueron rellenos:

- **Cuestionario de salud SF-36.**
(Al inicio y al final del estudio)
- **Cuestionario de fibromialgia FIQ-S.**
(Al inicio y al final del estudio)
- **Cuestionario de síntomas.**
(Al inicio y al final del estudio)
- **Cuestionario acerca de este estudio.**
(Solo al final del estudio)

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Los resultados aquí presentados indican medias y porcentajes de un grupo de 15 personas.

El “Cuestionario acerca de este Estudio”, lo rellenaron 16 personas

No se incluyen valores de los cambios individuales producidos.

Cuestionario de Salud

SF - 36

Areas o dimensiones que mide el SF-36:

- **Funcionamiento Físico.**
- **Limitación por problemas físicos.**
- **Dolor corporal.**
- **Funcionamiento o rol social.**
- **Salud mental.**
- **Limitación por problemas emocionales.**
- **Vitalidad, energía o fatiga.**
- **Percepción general de la salud.**

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Se utilizó la versión de SF-36 versión 2 aguda.

Esta versión hace las preguntas referidas a la semana anterior al momento en el que se rellena el cuestionario.

Para puntuar los resultados de los cuestionarios se utilizó el sistema Rand, explicado por Prof. Gladys Yentzen M. (Facultad Medicina U. de Chile) en la presentación “Encuesta calidad de vida. Cuestionario de salud SF-36” (en la dirección web: <http://epi.minsal.cl/cdvida/doc/Doc7gyensen.ppt>).

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Para cada una de sus áreas o dimensiones, el SF-36 ofrece resultados que van desde 0 hasta 100.

Un mayor valor en un resultado, indica un mejor estado de salud.

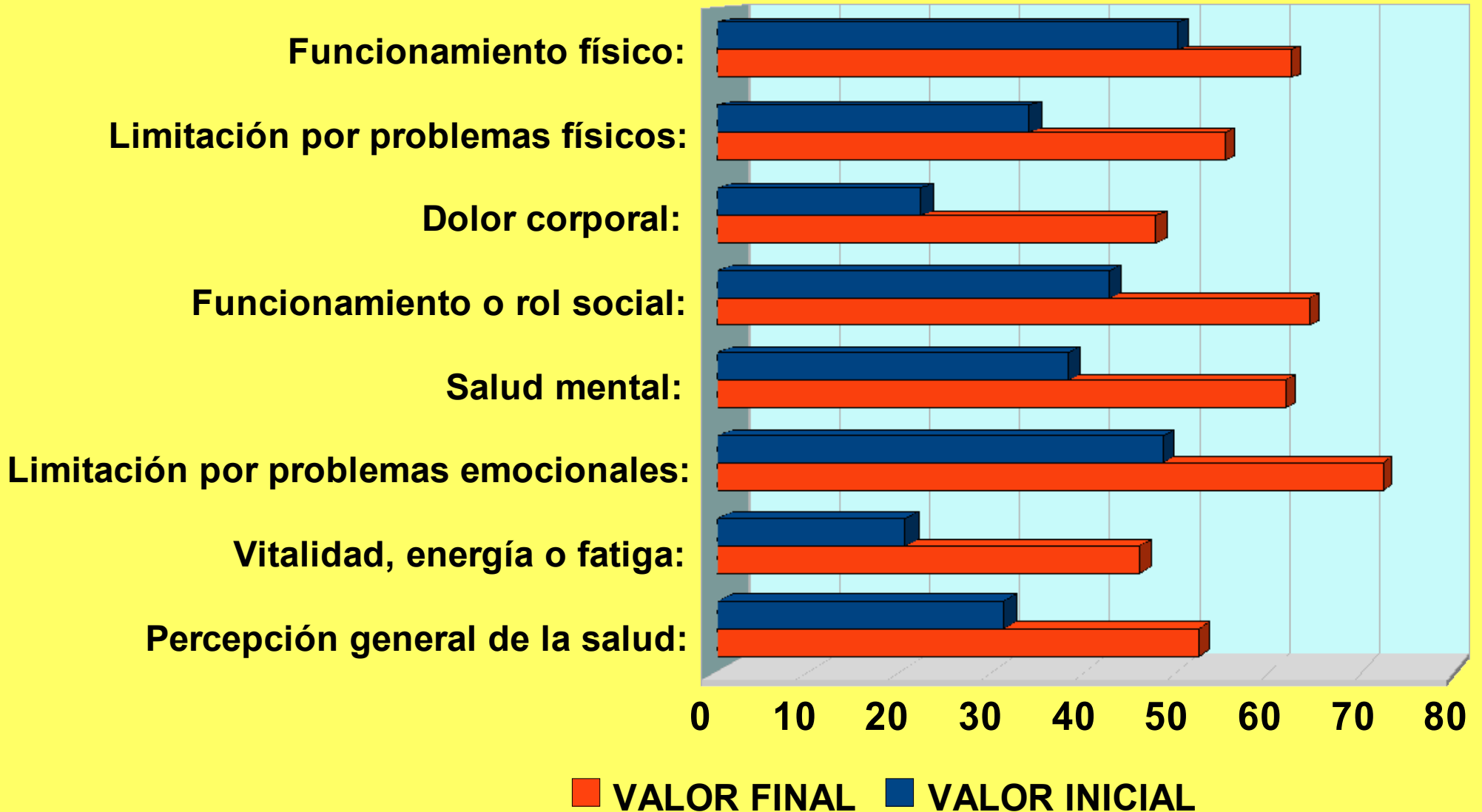
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Resultados obtenidos con el SF - 36:	VALOR INICIAL	VALOR FINAL
Funcionamiento Físico:	49,96	62,26
Limitación por problemas físicos:	33,75	55
Dolor corporal:	22	47,5
Funcionamiento o rol social:	42,5	64,17
Salud mental:	38	61,67
Limitación por probl. emocionales:	48,33	72,22
Vitalidad, energía o fatiga:	20,28	45,83
Percepción general de la salud:	31	52,17

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

SF-36 Valores medios al inicio y al final del estudio

(Los valores altos indican mayor salud. El máximo es 100)



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

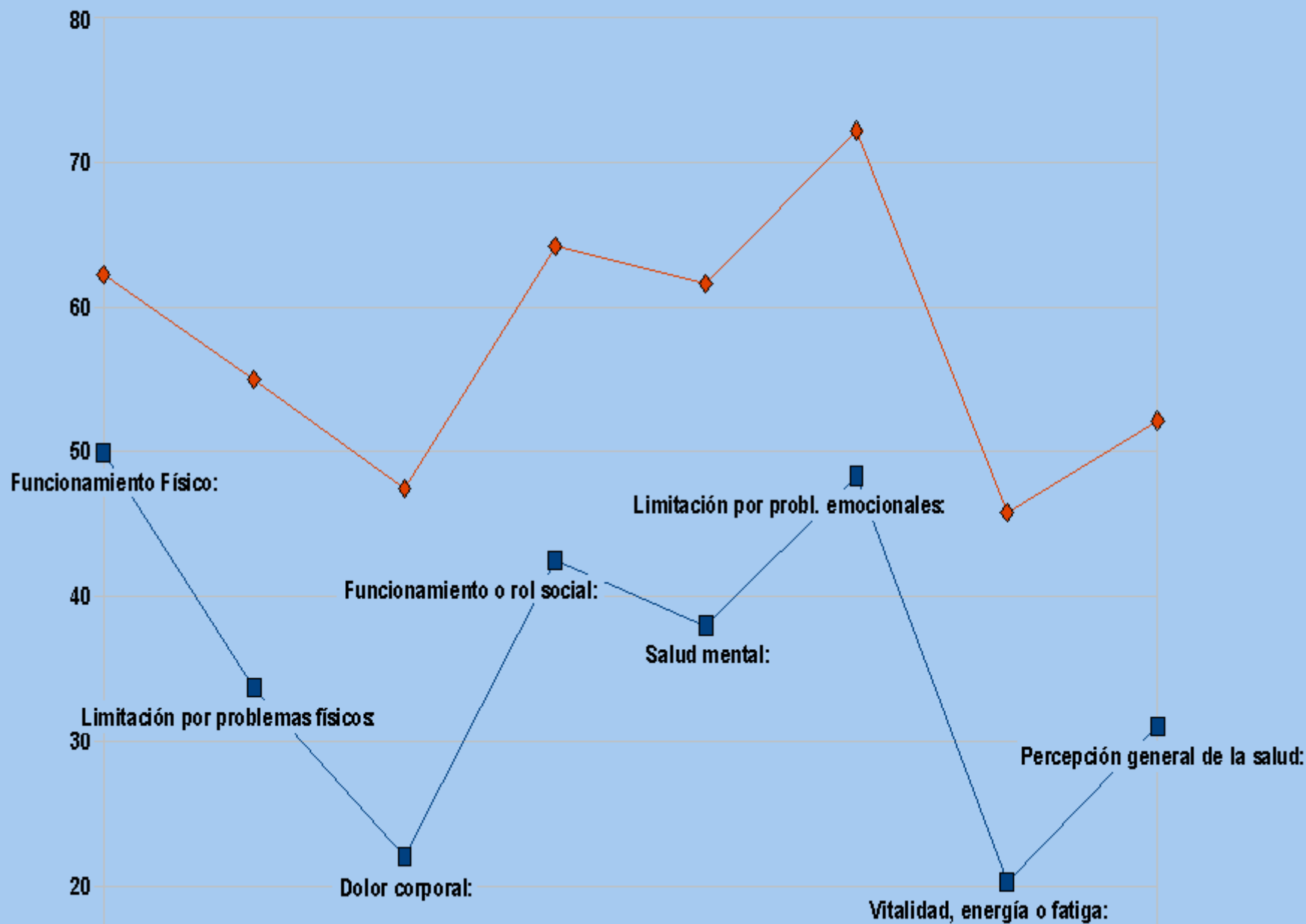
Los resultados muestran una mejoría en los valores medios del grupo en cada una de las 8 áreas o dimensiones que mide el SF-36.

Los cambios más claros se dan en Dolor Corporal y en Vitalidad, Energía y Fatiga. En estas 2 dimensiones, los valores medios aumentaron en un 115 y en un 126% respectivamente.

Otro valor interesante es el de la dimensión Percepción General de la Salud; en la cual, el valor medio del grupo, aumentó en un 68%.

VALORES INICIALES Y FINALES DEL CUESTIONARIO SF-36

(Azul: Valores Iniciales, Rojo: Valores Finales)



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

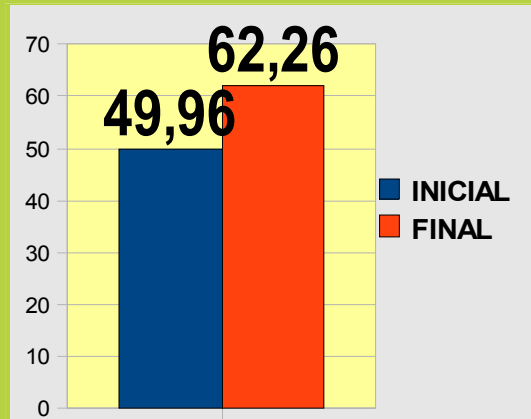
La gráfica anterior muestra los mismos resultados, aunque con una presentación diferente.

Lo que se busca es destacar el mejoramiento general que se dan en todos los valores que mide el cuestionario SF-36.

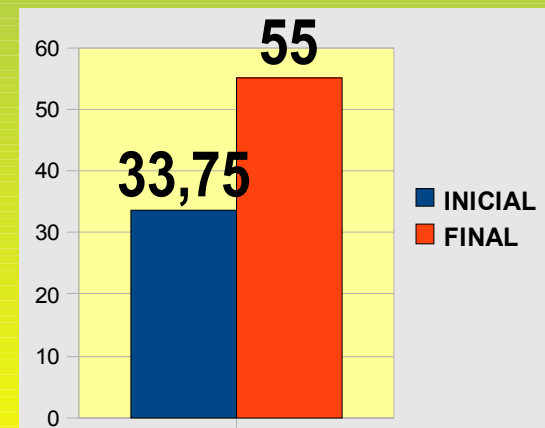
Creemos que ese mejoramiento general indica una clara mejoría en la salud de las personas que participaron en el estudio.

En los próximos gráficos se muestran los valores de cada área del SF-36 por separado.

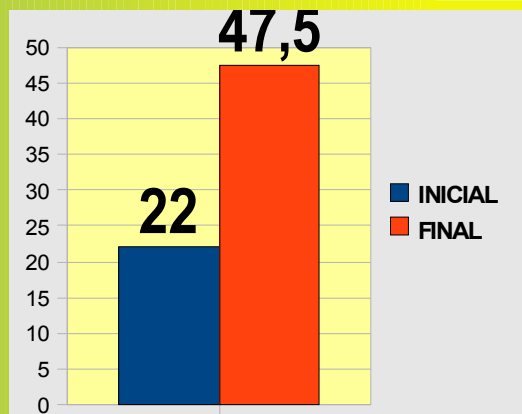
Estos son los valores obtenidos (iniciales y finales) de cada área que mide el SF-36 (1):



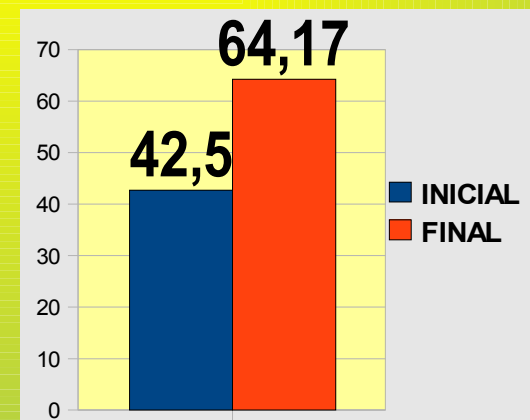
Funcionamiento Físico:



Limitación de rol por problemas físicos:

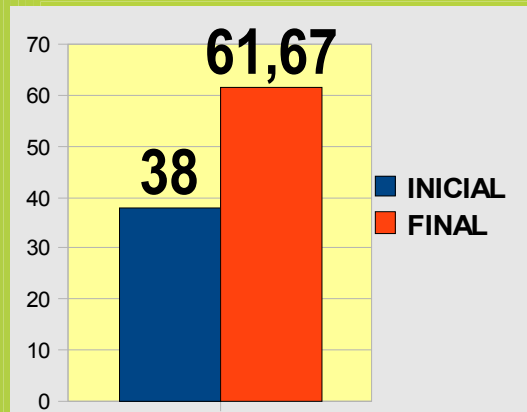


Dolor corporal:

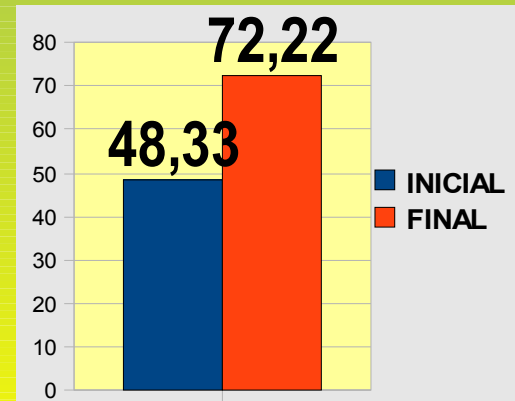


Funcionamiento o rol social:

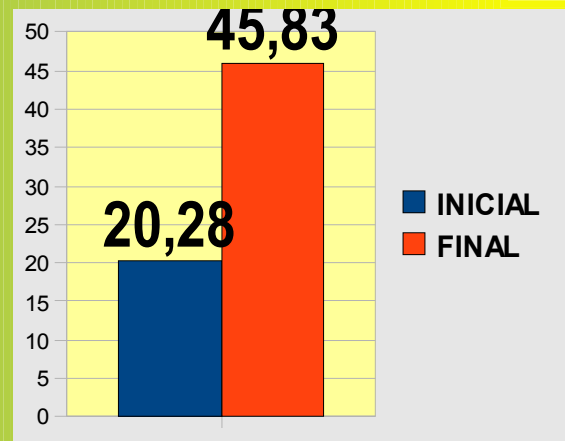
Estos son los valores medios (iniciales y finales) de cada área que mide el SF-36 (2):



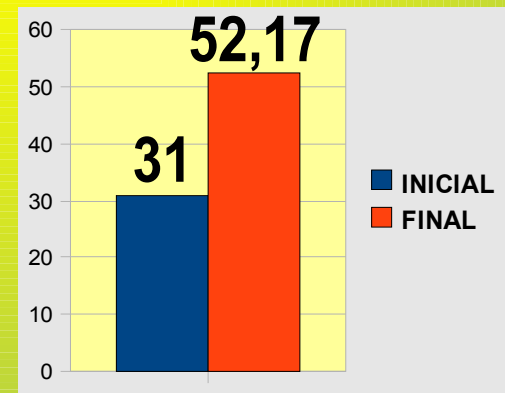
Salud Mental:



Limitación de rol por problemas emocionales:



Vitalidad, energía o fatiga:



Percepción general de la salud:

Cuestionario de síntomas

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Cuestionario de Síntomas

Este cuestionario permite a cada persona valorar la intensidad con la que siente los síntomas que se consideran más comunes de la fibromialgia durante la semana anterior.

Cada síntoma es valorado entre 0 (si no se padece ese síntoma) y 10 (si el síntoma tiene una intensidad máxima).

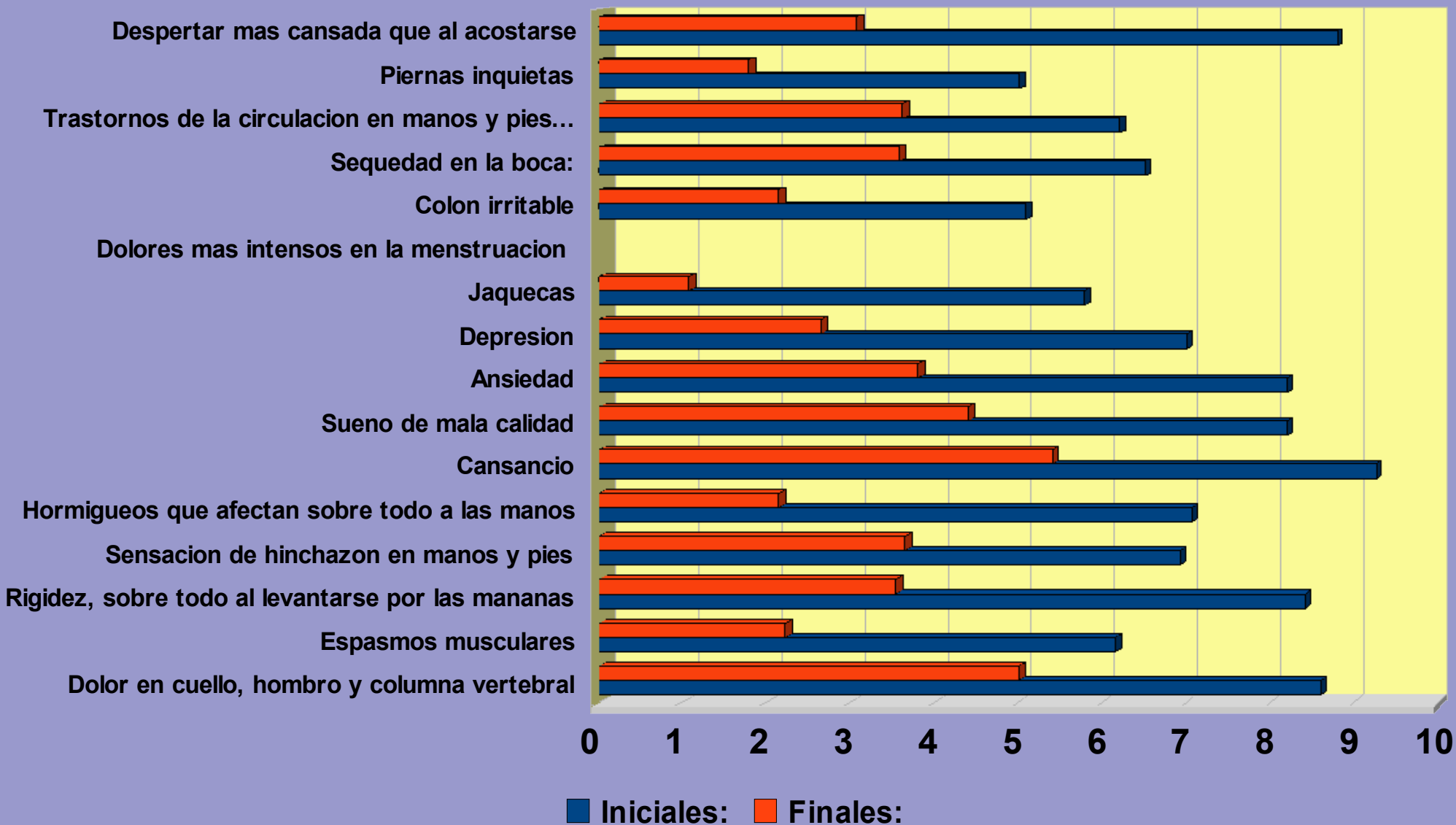
Resultó muy clarificador para valorar los cambios producidos, comparando los resultados iniciales y finales.

El síntoma “Dolores en la menstruación” no se consideró, aunque se incluyó en el cuestionario. Esto fue así porque algunas participantes estaban en la menopausia y otras no tuvieron la menstruación la semana anterior al día en que rellenaron el cuestionario.

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

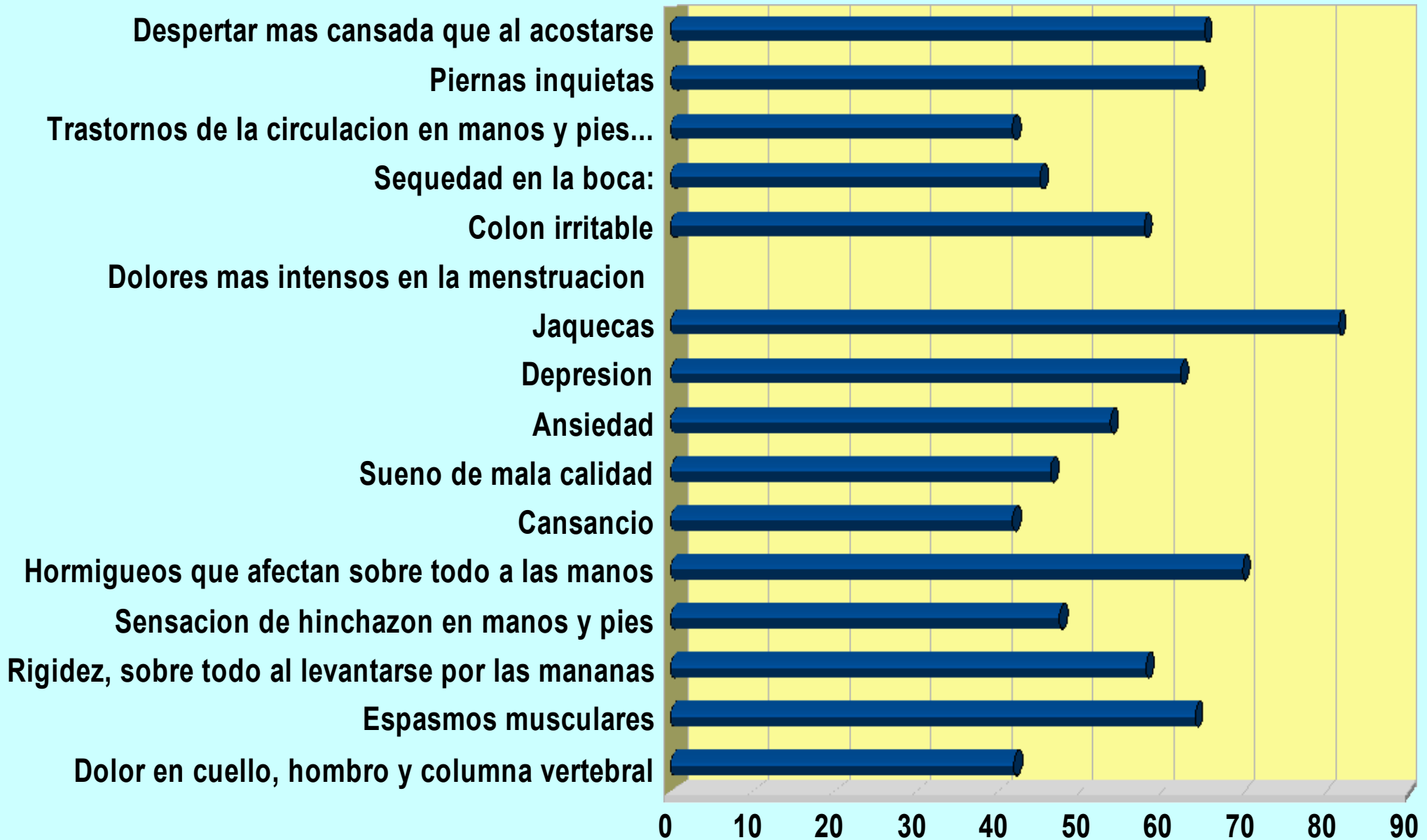
Cuestionario de Síntomas: Valores medios al inicio y al final

(Un valor alto indica un peor estado con relación a ese síntoma)



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

% de Reduccion de cada Sintoma



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Cuestionario de Síntomas

Todos los síntomas mostraron una reducción, entre el inicio y el final del estudio.

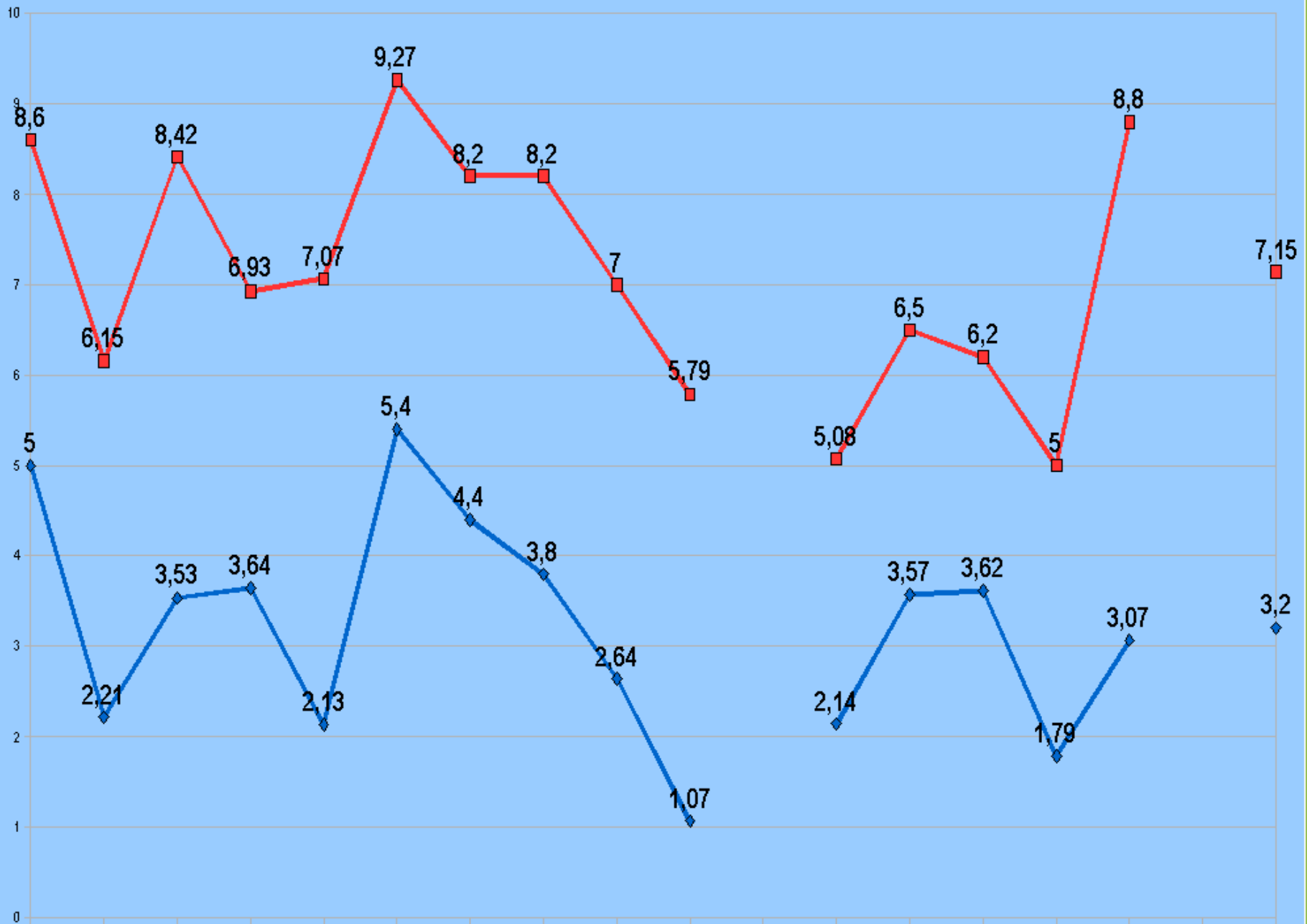
La reducción en la intensidad de los síntomas osciló entre un 41% (en varios síntomas) y un 81% (solo en 1 síntoma).

La intensidad media inicial de los síntomas fue 7,15 (100%) y esa intensidad pasó a ser 3,2 (44%) al final del estudio.

En otras palabras, como media, la intensidad de los síntomas que padecían las personas al inicio del estudio, se redujo a menos de la mitad cuando finalizó.

RESULTADOS INICIALES (ROJO) Y FINALES (AZUL) DEL CUESTIONARIO DE SINTOMAS

(A menor valor, indica menor intensidad de cada síntoma)



Otra representación gráfica con un estilo diferente.

Se busca destacar la clara reducción de síntomas que se da al final del estudio (color azul), en comparación a los resultados iniciales (color rojo).

En orden, los síntomas representados son:

Dolor en cuello, hombro y columna vertebral

Espasmos musculares

Rigidez, sobre todo al levantarse por las mañanas

Sensación de hinchazón en manos y pies

Hormigueos que afectan sobre todo a las manos

Cansancio

Sueño de mala calidad

Ansiedad

Depresión

Jaquecas

Dolores mas intensos en la menstruación (Columna vacía, no se usó este resultado)

Colon irritable

Sequedad en la boca

Trastornos de la circulación en manos y pies...

Piernas inquietas

Despertar mas cansada que al acostarse

(Columna vacía)

Valor medio de los valores anteriores.

Cuestionario
de fibromialgia
FIQ-S

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Este cuestionario está dirigido a personas que padecen fibromialgia. Al igual que el SF-36, es un cuestionario estandarizado que se usa internacionalmente.

Todos los resultados finales indican un mejoramiento en las condiciones de vida de las personas del estudio.

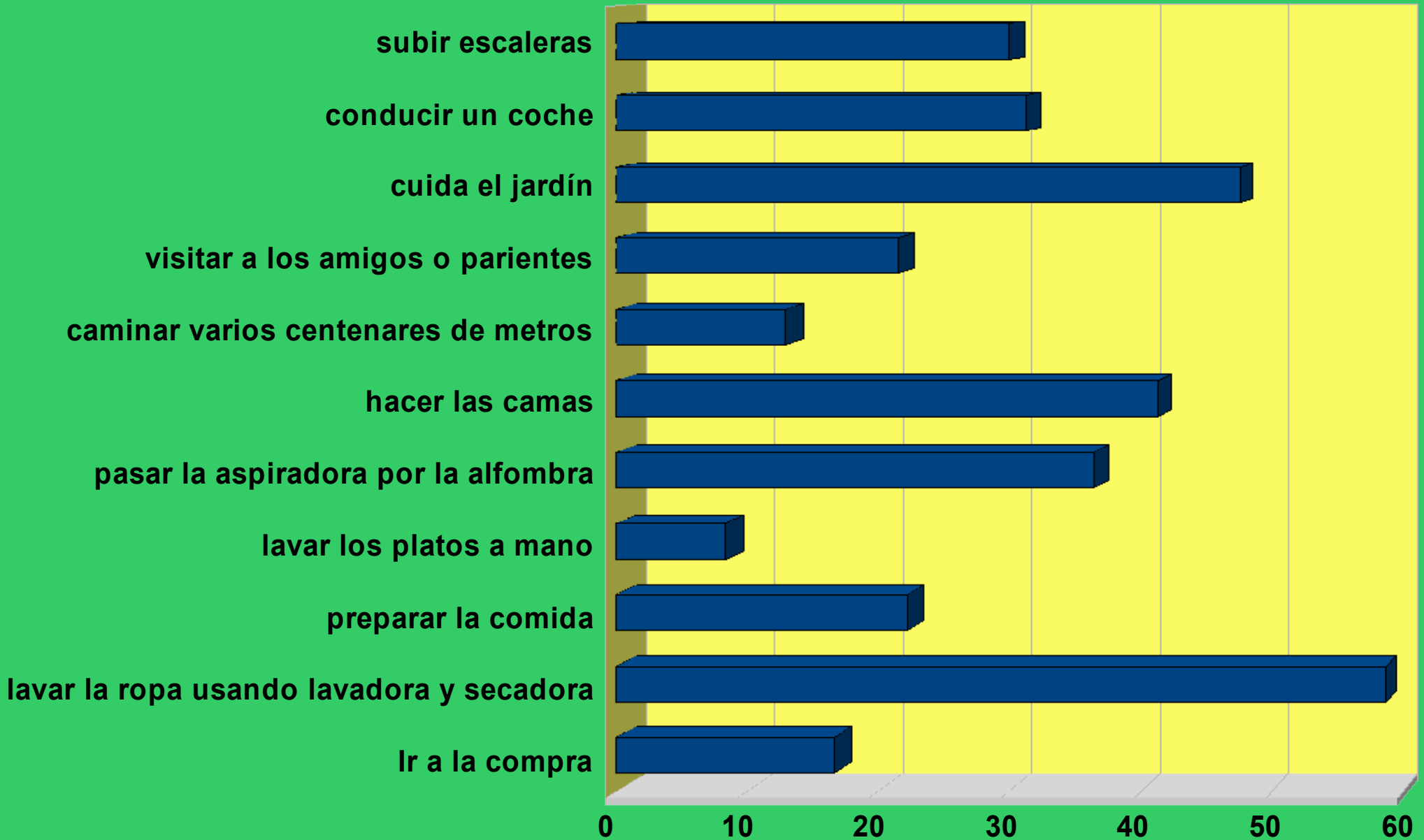
El valor obtenido en cada una de las preguntas de este cuestionario (al inicio del estudio) se tomó como un 100%.

Los próximos gráficos indican el valor de la reducción de esos porcentajes al final del estudio.

Los 2 gráficos siguientes muestran la reducción de los porcentajes de cada pregunta al comparar los valores al inicio y al final del estudio.

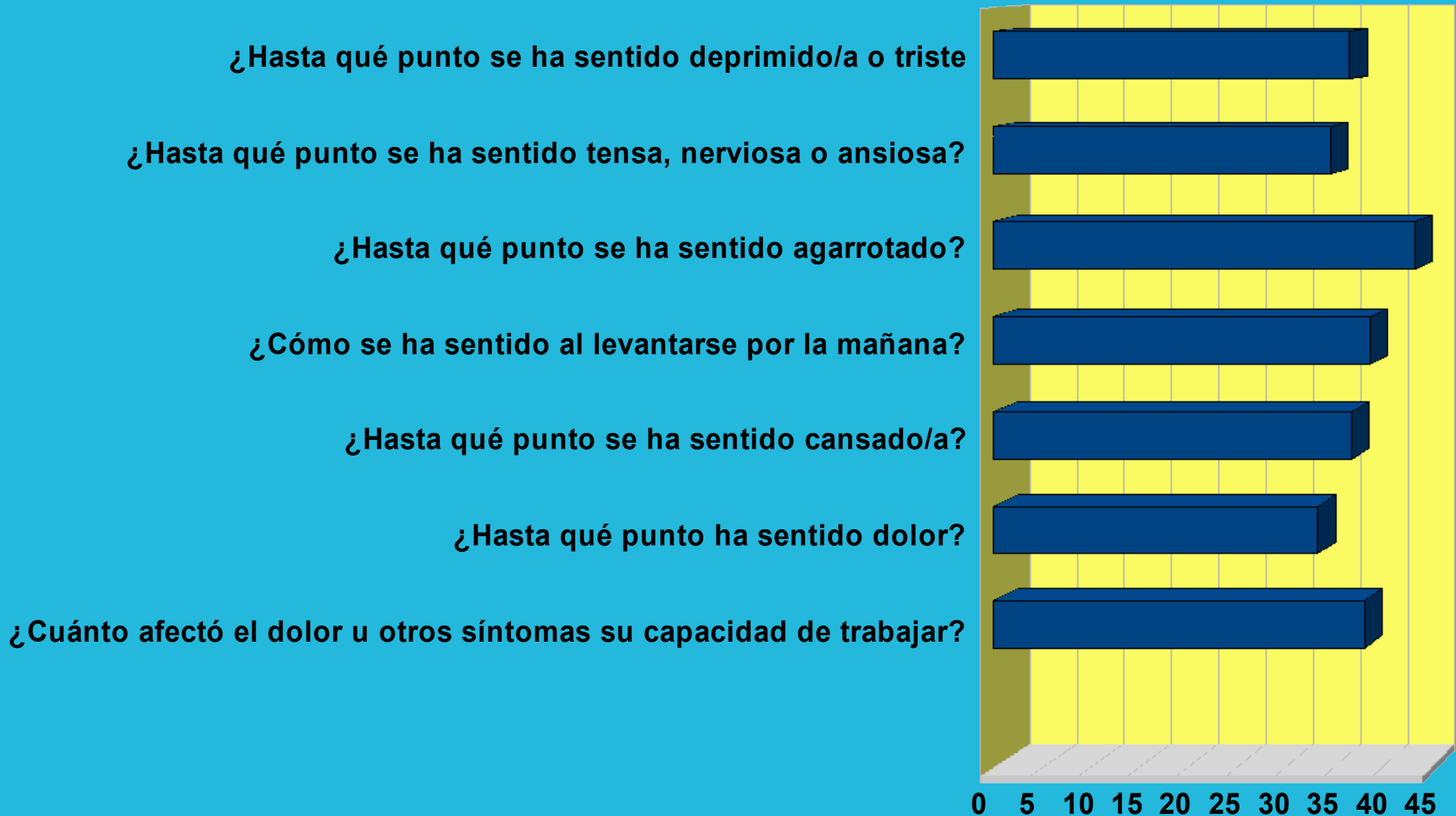
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

FIQ-S: % de reduccion de sintomas



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

% de reduccion de los sintomas



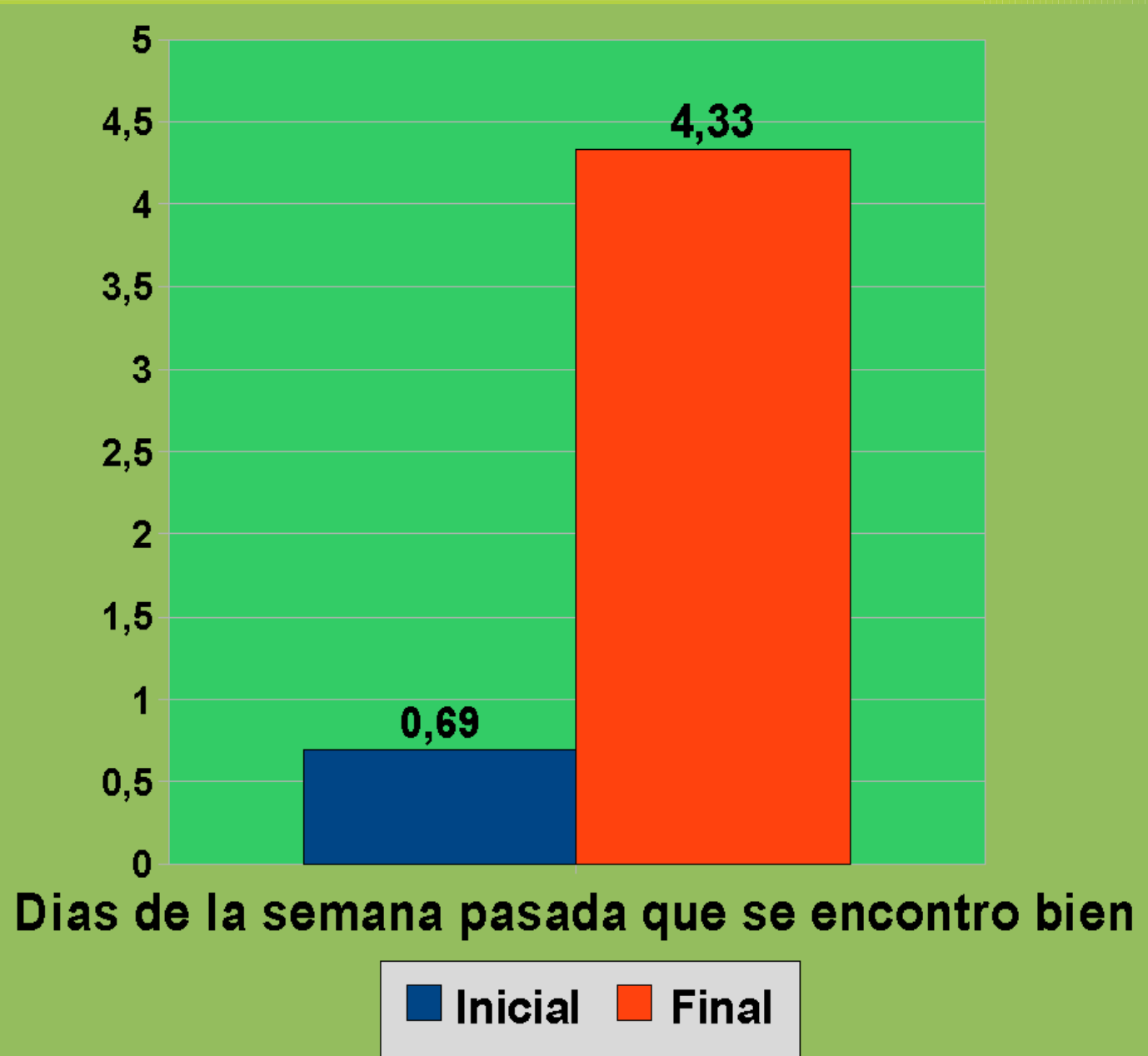
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Este resultado indica el número de días en los que se sintieron bien la semana anterior (es un valor medio de todo el grupo).

Al inicio, tenían menos de 1 día “bueno” a la semana.

Al final, tenían más de 4 días “buenos” a la semana.

El tiempo “bueno” inicial se multiplicó por 6 al final del estudio.



Los valores iniciales y finales obtenidos con el FIQ-S fueron:

	Inicial	Final
1 Ir a la compra	0,8	0,67
2 lavar la ropa usando lavadora y secadora	0,69	0,29
3 preparar la comida	0,64	0,5
4 lavar los platos a mano	1	0,92
5 pasar la aspiradora por la alfombra	1,8	1,14
6 hacer las camas	1,46	0,86
7 caminar varios centenares de metros	1,07	0,93
8 visitar a los amigos o parientes	1,67	1,31
9 cuida el jardín	1,91	1
10 conducir un coche	1,45	1
11 subir escaleras	1,14	0,8
12 de siete días en la semana pasada ¿cuántos se sintió bien?	0,69	4,33
13		
14 ¿Cuánto afectó el dolor u otros síntomas su capacidad de tr:	8,2	5,07
15 ¿Hasta qué punto ha sentido dolor?	8,2	5,47
16 ¿Hasta qué punto se ha sentido cansado/a?	8,87	5,6
17 ¿Cómo se ha sentido al levantarse por la mañana?	8,6	5,27
18 ¿Hasta qué punto se ha sentido agarrotado?	7,07	4
19 ¿Hasta qué punto se ha sentido tensa, nerviosa o ansiosa?	8,47	5,53
20 ¿Hasta qué punto se ha sentido deprimido/a o triste	6,73	4,27

Hay que aclarar que, aunque el reducir el valor del resultado es una mejoría en casi todas las preguntas; en el caso de la pregunta número 12, el aumentar el resultado indica una mejoría para la persona.

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Otros

Resultados

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Algo inesperado:

- **Se produjo una reducción importante en los valores (excesivos) de colesterol y azúcar en sangre en 2 de las personas que participaron en el estudio durante el tiempo en que este estudio se realizó.**
- **Creemos que no se puede afirmar que esa reducción tenga relación con el tratamiento seguido.**
- **Sin embargo, lo extraño del suceso (que es poco común) es que se haya dado en más de una persona.**

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Algo interesante:

- **De las 19 personas que participaron hasta el final en este estudio (incluyendo a las 4 invitadas), 2 de ellas tuvieron una importante reducción de sus síntomas (principalmente dolores) a lo largo de la 1ª semana de su participación en el estudio. Aproximadamente son un 10% del total de participantes.**
- **No se sabe si esto tiene relación con el tratamiento, aunque suponemos que así podría ser.**
- **Si fuera así, opinamos que esta mejoría se debería más a tomar las esencias que a practicar círculos cruzados o equilibraciones.**

Cuestionario

acerca de este

estudio

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

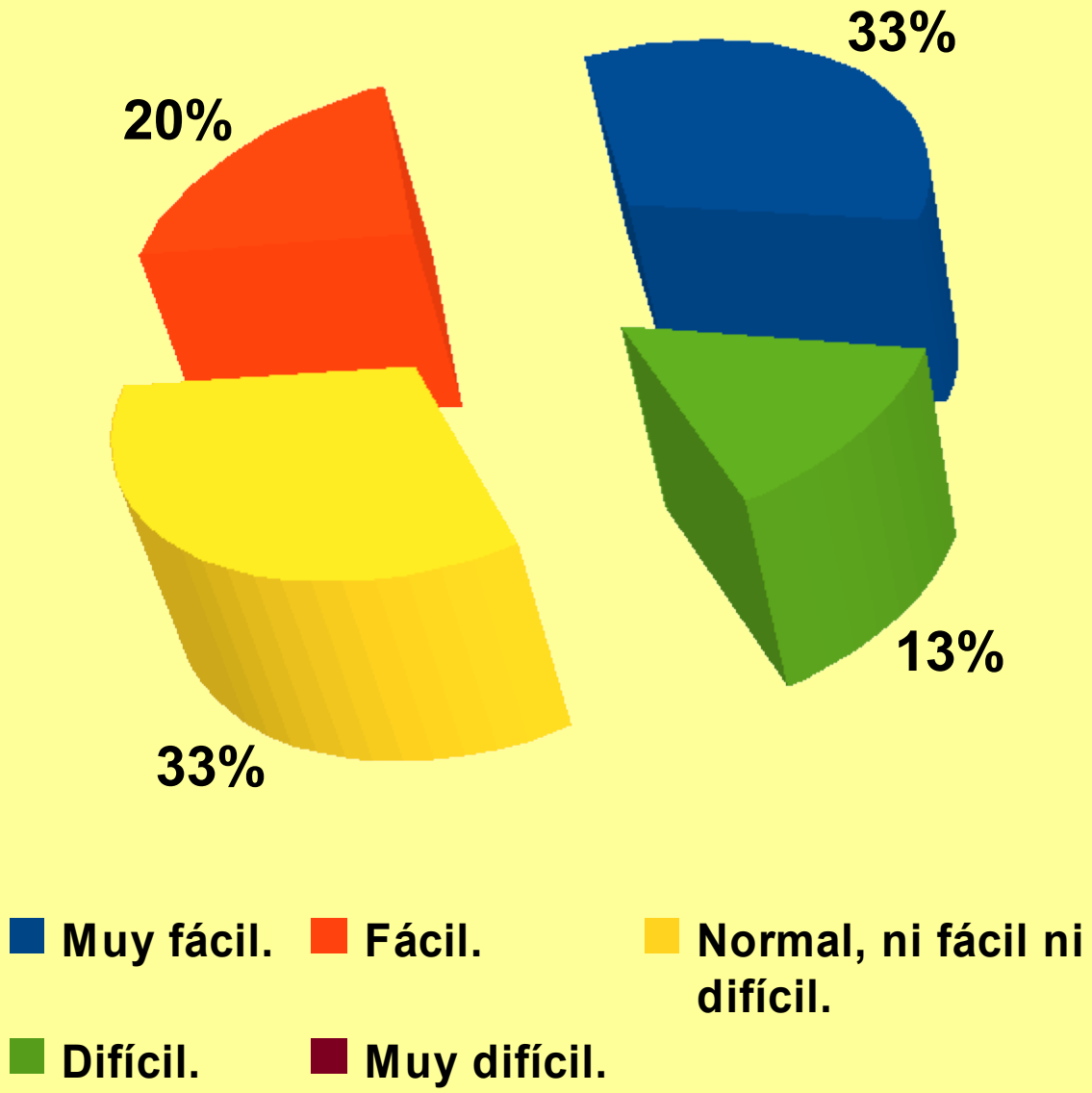
Este cuestionario trata de conocer la opinión que queda, en las personas que participaron, acerca de este estudio.

Aparte de las 15 personas del estudio, se incluyó a 1 de las personas que participaban como invitadas.

Las otras 3 personas invitadas no se incluyeron porque no asistieron el día en que se rellenó este cuestionario.

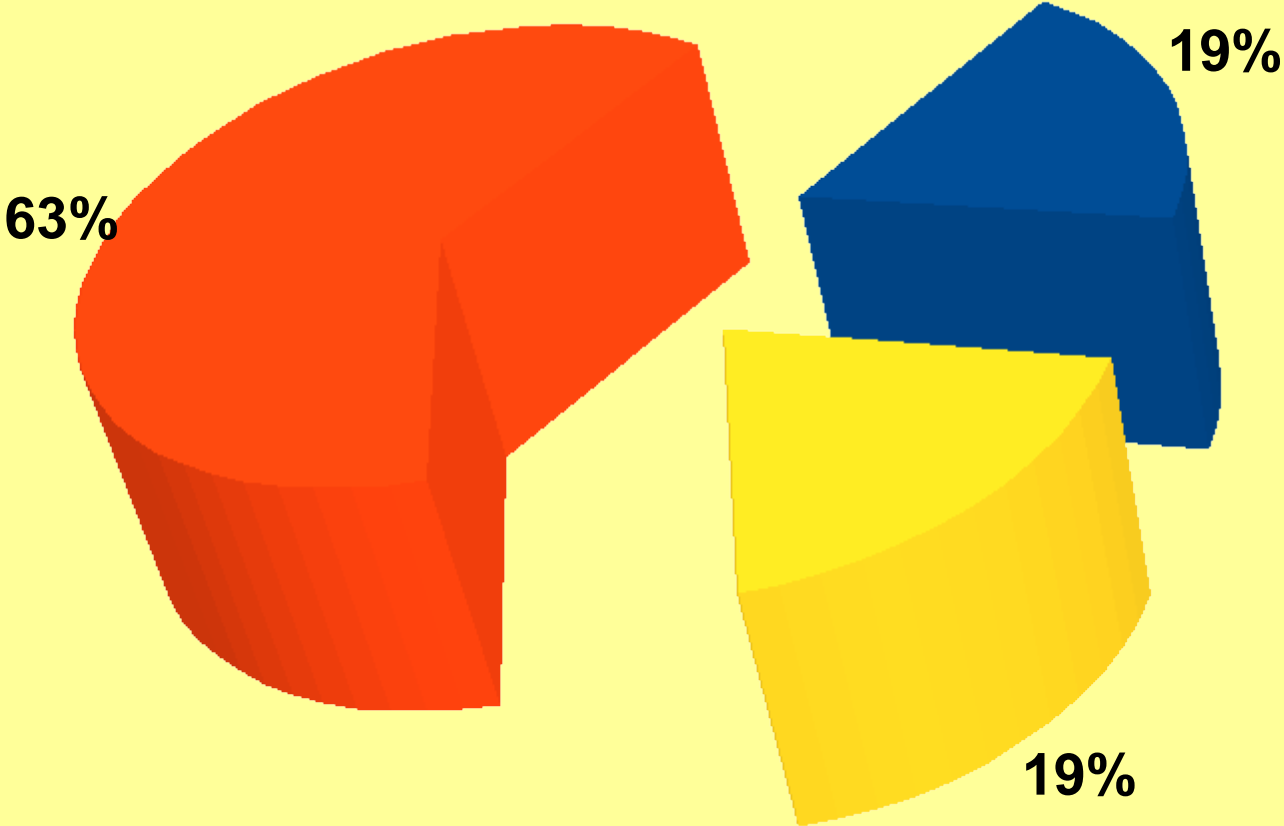
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Participar en este estudio me ha resultado:



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

La duración de este estudio me ha parecido:



■ Muy corta. ■ Corta. ■ Normal. ■ Larga. ■ Muy larga.

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

**Sugerencia de duración de
este estudio / tratamiento,
según quienes opinaron:**

5 meses.

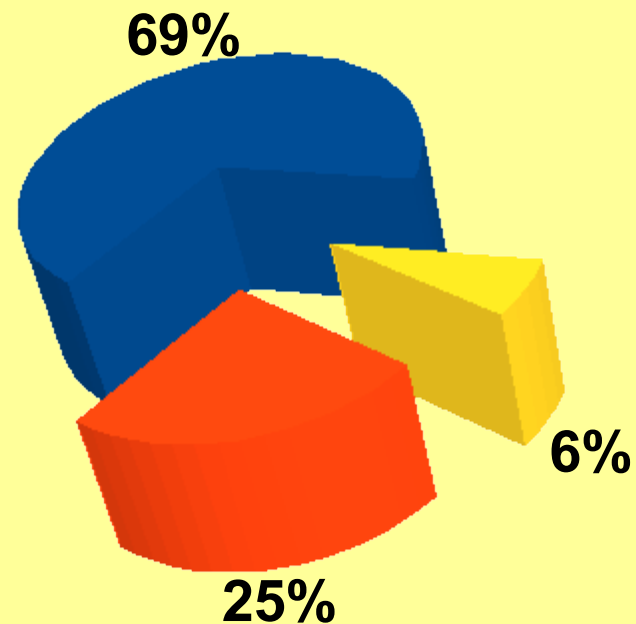
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

¿Recomendaría esta terapia a otra persona con problemas de salud similares a los que usted tenía antes de este estudio?



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

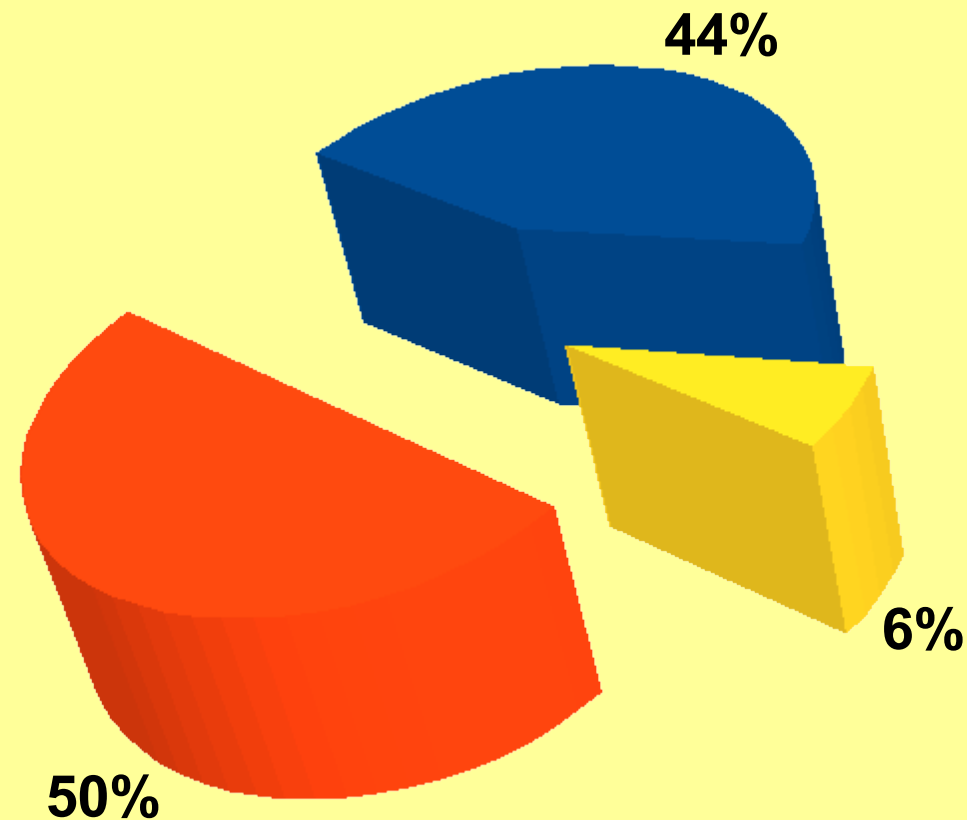
Con relación al resultado en mí misma/o de este estudio, creo que he obtenido:



- | | | |
|---|--|---|
| ■ Mucho más de lo que esperaba. | ■ Algo más de lo que esperaba. | ■ Más o menos lo mismo que esperaba. |
| ■ Algo menos de lo que esperaba. | ■ Mucho menos de lo que esperaba. | |

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

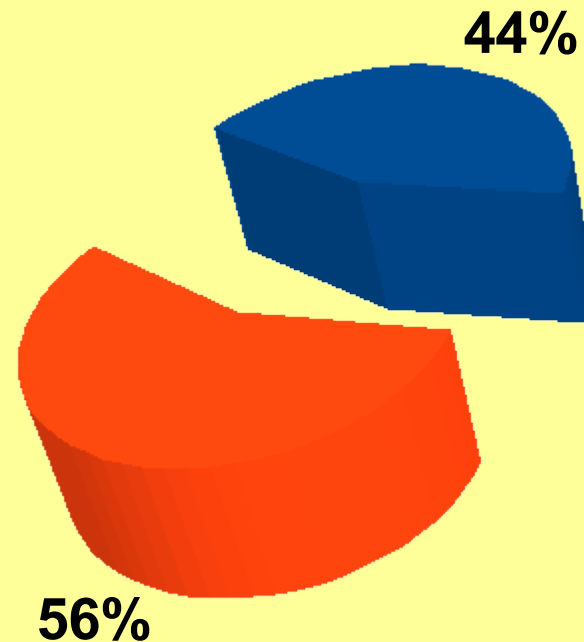
Tras participar en este estudio, creo que los problemas de la fibromialgia me afectan:



■ Mucho menos. ■ Menos. ■ Igual que antes.
■ Más. ■ Mucho más.

Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Tras participar en este estudio, ante la fibromialgia, me siento:



■ Mucho más segura/o de mi misma/o.

■ Algo más segura/o de mi misma/o.

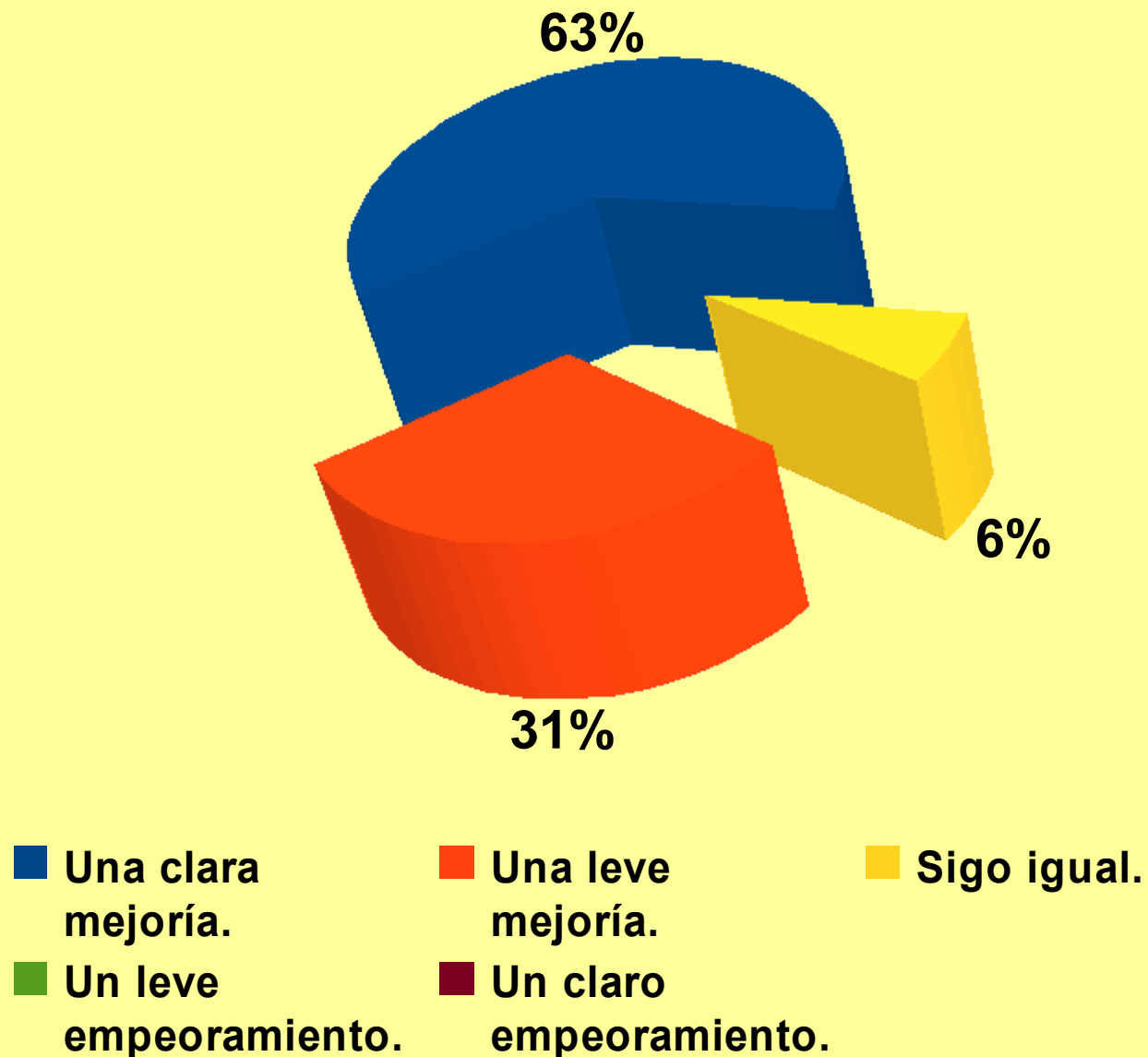
■ Igual que antes, ni más ni menos segura/o de mi misma/o.

■ Algo menos segura/o de mi misma/o.

■ Mucho menos segura/o de mi misma/o.

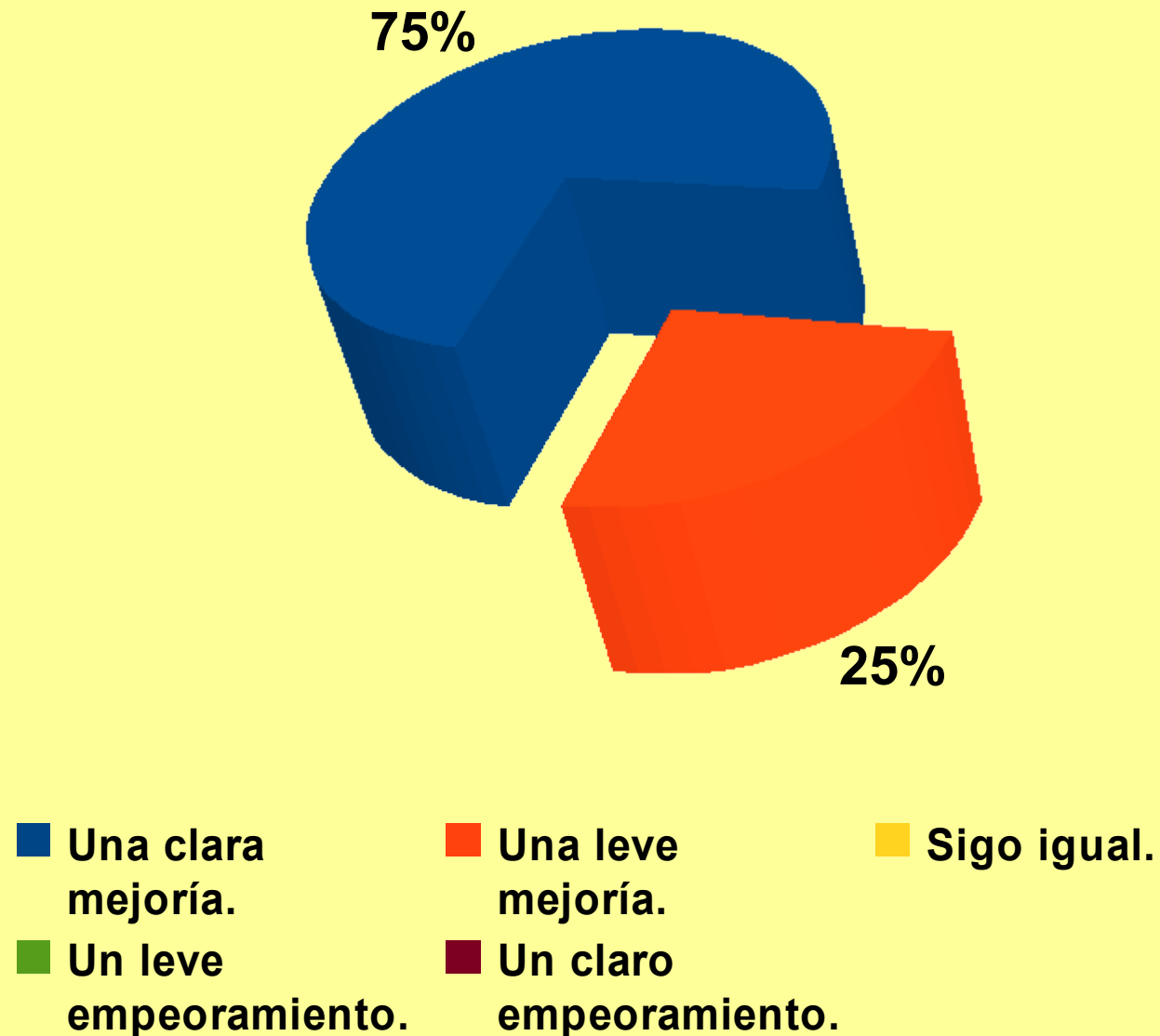
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Tras participar en este estudio, físicamente he notado:



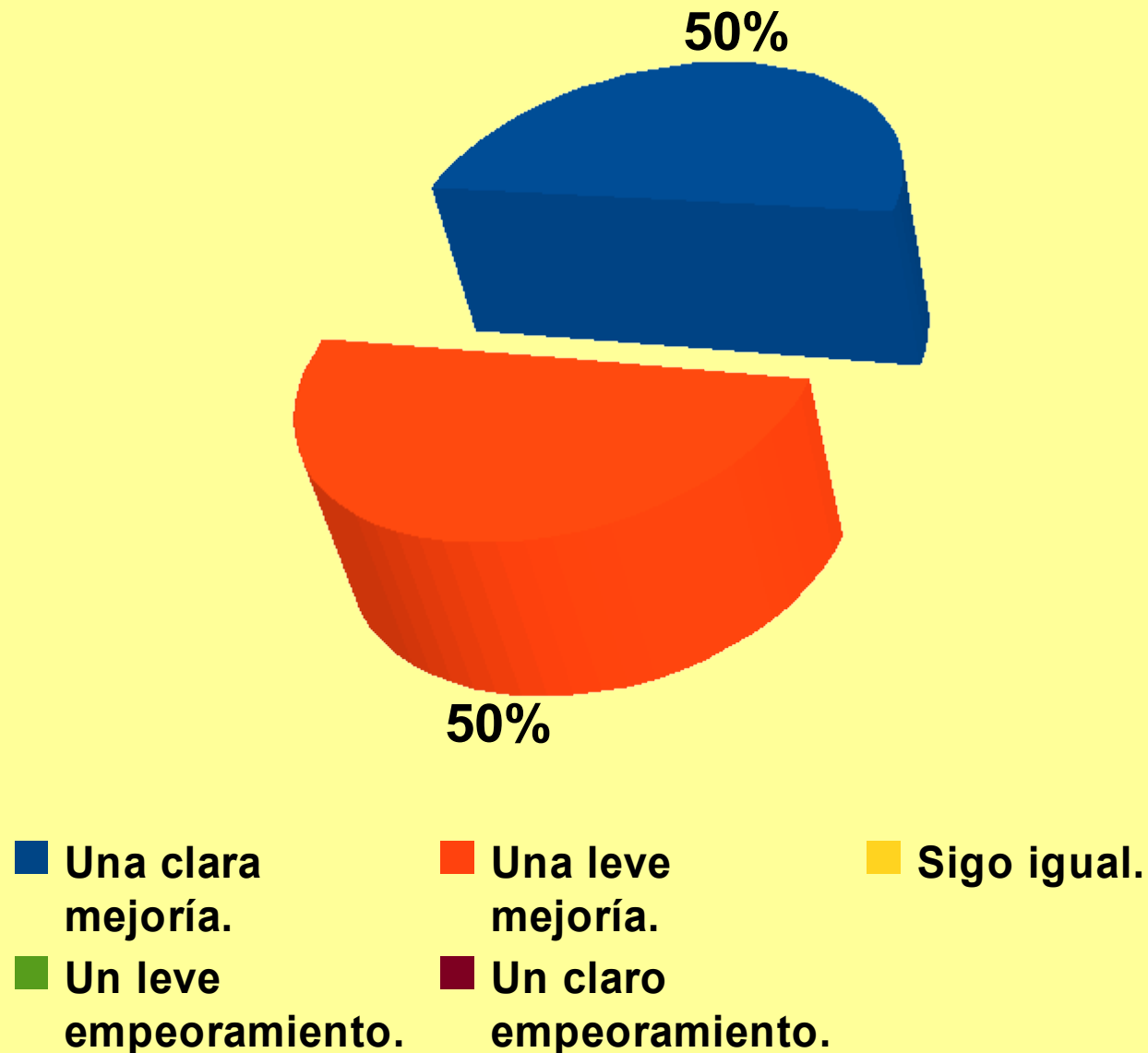
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Tras participar en este estudio, emocionalmente he notado:



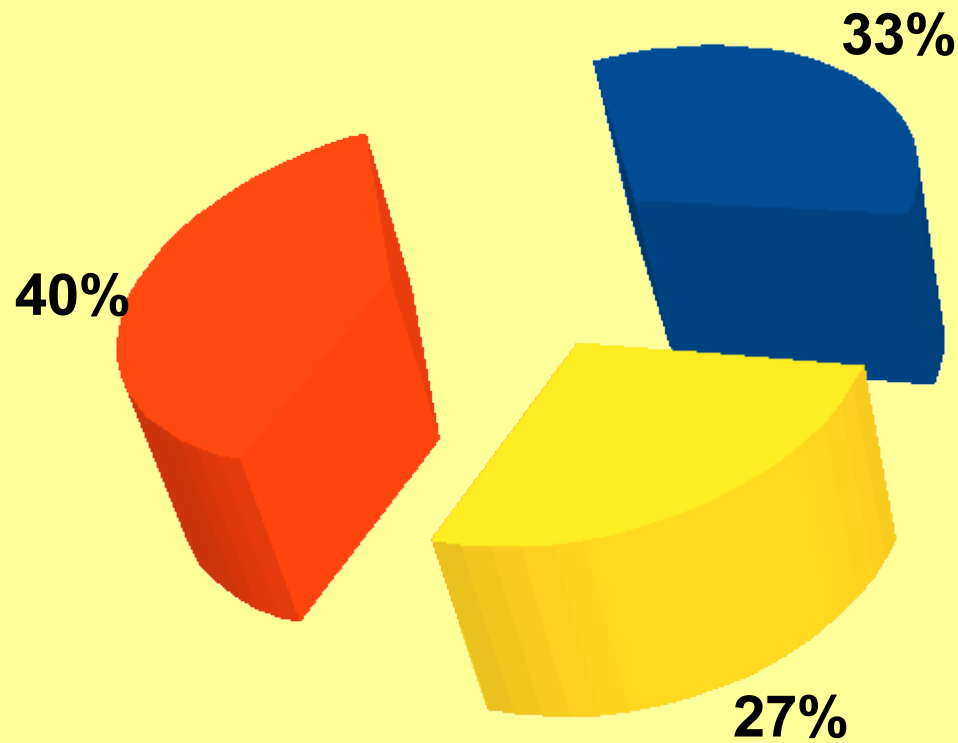
Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Tras participar en este estudio, mentalmente he notado:



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Tras participar en este estudio, su punto de vista acerca del origen de la fibromialgia:



■ Ha cambiado mucho.

■ A cambiado un poco.

■ Sigue siendo el mismo.



Resultados de un tratamiento experimental a personas con fibromialgia

Este estudio se realizó en la ciudad de Sta. Cruz de Tenerife (España), durante los meses de Octubre, Noviembre y Diciembre de 2007.

Las personas que voluntariamente participaron en el estudio eran miembros de la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica de Tenerife (AFITEN).

El autor de este estudio es licenciado en psicología y autor de Neo-Kine.

Puede ponerse en contacto con él en: equilibra2@gmail.com .

Gracias por su interés.